

دولت آمریکا اخیراً پیشنهاد روسیه مبنی بر تعدید پیمان کاشن تسلیحات استراتژیک جدید به مدت حداقل یک سال و بدون شرط را رد کرد.
یک نماینده آمریکا نیز اتهامات بی‌اساس به درباره سیاست کنترل تسلیحاتی چین مطرح کرده‌ گزارشی ایس‌نا به نقل از خبرگزاری شینهوا، با این وجود، این ذهبت تسلط گرایی واشنگتن است که بزرگ‌ترین تهدیدها را به سمت امنیت استراتژیک جهانی و ثبات نشانه می‌رودبه لحاظ تاریخی، سیاست دفاعی آمریکا با رونق این ایده که آمریکا باید یک دشمنمن داشته باشد و اگر ندارد، بهترین کار این است که آن را خلق کند، شناخته می‌شود.چنان‌که جیمی کارتر، رئیس‌جمهوری سابق آمریکا در سال ۲۰۱۹اشاره کرد، ایالات متحده «چنگ‌طلب ترین کشور در تاریخ جهان است» چرا که طی تاریخ عجیب ۲۲۰ساله خود، فقط ۱۶سال از صلح بهره برد است.نیویورک سپس از کارترسر این‌طور نقل کرد که «این به خاطر گرایش آمریکا به مجبور کردن دیگر کشورها به تطابق با اصول آمریکایی است». آمریکا امروز به عنوان قدرت نظامی پیشرو در جهان، دارای نظریه‌های تهدید متغوی بوده که بر مبنای آنها آشکارا چین و روسیه را به عنوان بانی استراتژیک خود تعریف می‌کند، در مورد تهدیدات راجحی غلو می‌کند و کشورهای بزرگ را در مقابل هم می‌رمد.این کشور که دغدغه تقویت نظامی را دارد، از لحاظ هزینه‌های نظامی بالاترین رتبه در جهان را دارا بوده و در سال ۲۰۱۹، بیش از ۷۰۰میلیارد دلار صرف هزینه‌های نظامی کرد که تقریباً ۲۰درصد هزینه نظامی کل جهان و بیش‌تر از مجموع هزینه ۱۰کشور بعدی در این لیست، را شامل می‌شود. با وجود این‌ها، پنتاگون همچنان به افزایش هزینه نظامی خود ادامه داده و در بودجه دفاعی ۲۰۲۰ آن به رکورد ۷۳۸میلیارد دلار رسید. آمریکا به منظور حفظ هژمونی خود، با صرف پشیتازی از دیگر کشورها در قدرت نظامی قانع نمی‌شود، بلکه به دنبال یافتن امدن نظامی می‌دریگ کشورها است. پنتاگون در سال‌های اخیر شی شروع به از سرگیری برنامه «جنگ سستارگان» خود از طریق ایجاد نیروی فضایی و سرعت‌بخشی به آزمایش‌های تسلیحات و تمرینات نظامی در فضا گرفت. این اقدامات، تهدیدات جدی به سمت امنیت فضایی نشانه رفته و شدیداً با اصل استفاده مسالمت‌آمیز از فضای خارج از جو، در تناقض است. واشنگتن همچنین از پیمان نیروهای هسته‌ای مینارد و توافق برچسته هسته‌ای سال ۱۵۷۱ با ایران، خارج شده و با معانعت از آغاز مجدد مذاکرات برای پروتکلی که شامل روال راستی آزمایش به منظور تقویت کنوانسیون سلاواچکی پولوژنیکسکی و جلوی کنترل سلاجهای پولوژنیکسی را می‌گیرد، تمام این تاکتیک‌ها ومانوآرها سیاسی آمریکا، عمل گرایب خالص آن را در برابر واشنگتن با کنترل تسلیحاتی دوجانبه و چندجانبه قرار داده و واشنگتن را به مانع اصلی هدف کنترل تسلیحاتی تبدیل کرده است.واشنگتن همچنین در حال بر هم زدن تعادل استراتژیک از طریق استقرار سامانه‌های دفاعی موشکی به آسیا،اقیانوسیه و اروپای مرکزی و شرقی و برنامه دارد موشک‌های مینارد زهینی را در آسیا،اقیانوسیه و اروپا مستقر کند.هم‌طور که اخیراسفیر «گنگ‌سوانگ»، معاون نماینده دائمی جمهوری خلق چین در سازمان ملل متحد گفته است، هدف ایالات متحده تقویت حضور نظامی و دستیابی به سلطه مطلق است. توسعه صلح‌آمیز و همکاری برده‌گر، مدنیه‌هاست که به اجماع جامعه بین‌المللی تبدیل شده است. به عنوان قوی‌ترین قدرت نظامی جهان، وظیفه بیشتری در حفظ صلح جهانی داشته و باید در حوزه کنترل تسلیحاتی و سلاح، سولانه رفتار کند.

تشدید تنش‌های چین و آمریکا و آینده روابط

دو کشور

یک استاد دانشگاه هاید بهشتی با بیان اینکه رقابت چین و آمریکا تلاشی برای به دست آوردن بازار بیشتر است، پیوستگی و نبراهای متقابل اقتصادی این دو کشور را عاملی در جهت جلوگیری از وقوع درگیری نظامی میان آنها دانست. دکتر. علی یکبکالی در گفتگو

هنوز هم با همه تلاش‌هایی که کرده نتوانسته جای دلار آمریکا را بگیرد اما به‌رحال آمریکایی‌ها چین را دشمن اول خود می‌دانند.یکبکالی ضمن برشمردن تلاش‌های چین در حوزه سیاسی و اقتصادی برای کسب قدرت و نفوذ بیشتر و تغییر برخی سیاست‌های راهبردی این کشور در مسیر رقابت‌هایش با آمریکا، اضافه کرد: چین علاوه بر ایفای نقش فعال‌تر در بعد سیاسی، در سال‌های اخیر ورود وسیع‌تری به بازارهای خاورمیانه حتی غرب خاورمیانه و بخش‌نشین‌های خلیج‌فارس داشته است.وی فروش تسلیحات توسط آمریکا به تایوان و فشار به چین در رابطه با مسائل اوغورها را اقدامی مسبوق به

هژمونی نظامی آمریکا تهدیدی برای صلح جهانی

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

روابط بین‌الملل

چین بر این منطقه است.ترژی، هسته اصلی و مهم‌ترین حوزه رقابت چین و ایالات متحده است. آمریکا و چین به ترتیب اولین و دومین مصرف‌کننده بزرگ انرژی در جهان هستند. در چند دهه گذشته، تولید نفت و گاز نامتعارف، بازارهای انرژی ایالات‌متحده را متحول کرده است. ذخایر نفت شیل تقریباً دو سوم تولید نفت و سه چهارم گاز ایالات‌متحده را در سال ۲۰۱۹ را تشکیل می‌داد، به‌نحوی‌که این کشور را از بزرگ‌ترین واردکننده نفت جهان در سال ۲۰۱۳ به صادرکننده انرژی در سال ۲۰۱۹ تبدیل کرد.به‌رغم کاهش وابستگی آمریکا به انرژی خاورمیانه، کره جنوبی متحد آمریکا در آسیا ۷۰

صادرات خود به چین را افزایش داد تا چین را از ایران جدا کند. ایران نیز برای مقابله با تحریم‌ها، به چین نزدیک‌تر شده است.اما چین اقداماتی فراتر از ایجاد پیوندهای تجاری انجام داده است. چین تعداد زیادی از کشتی‌های نیروی دریایی خود را به خاورمیانه اعزام کرده است. این کشور، جیوبتی را به‌عنوان اولین پایگاه نظامی خود در خارج از کشور انتخاب کرده و در بازارهای تسلیحات منطقه‌ای به‌ویژه فروش هواپیماهای بدون سرنشین فعال‌شده است.

چین همچنین در تلاش است تا در پروژه‌های زیرساختی منطقه‌ای، ساخت کارخانه‌ها، بنادر و

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

بر اساس راهبرد آمریکا در جنوب آسیا که در اوت ۲۰۱۷ توسط ترامپ ابلاغ شد، قرار است توافق صلح آمریکا با طالبان مبتنی بر شرایطی باشد. دولت آمریکا تأکید کرده بود تا زمانی که طالبان حسن نیت خود در رعایت مفاد توافق‌نامه را نشان ندهد از افغانستان خارج نخواهد شد. مقامات دولتی افغانستان اعلام کرده‌اند طالبان به‌طورکلی به تعهدات ضد تروریستی خود عمل نمی‌کنند. بااین‌حال توبیت ترامپ، عهله آمریکا برای خروج نیروهایش بدون تحقق اهداف اعلامی را نشان می‌دهد.خروج پیش از موعد از افغانستان بدون اطلاع و مشورت، به معنای کنار گذاشتن ثمره دو سال دیپلماسی آمریکا با طالبان، فسرکاری افغان در کابل، متحان آمریکا و فسرکای منطقه‌ای و بین‌المللی برای کشیدن طرف‌های مختلف افغانستان به میز مذاکره است. بسیاری از افراد در ایالات متحده و در سراسر جهان نیز سؤالات مشابهی دارند. درحالی‌که مذاکرات افغان در حه هنوز با مسائل ابتدایی درگیر بوده و به چالش‌های اصلی نپرداخته است، آیا توبیت ترامپ درباره خروج سریع نیروهای آمریکا نمی تواند اقدامی غیرمسئولانه باشد.انصر اصلی توافق‌نامه ایالات متحده و طالبان، تعهد در کاهش خشونت و عنوان ابزاری برای ایجاد شرایط مطلوب برای گفتگوهای صلح است، اما طالبان تاکنون این تعهد را نادره کرده و در چند ماه گذشته، سرعت و شدت عملیات نظامی خود علیه نیروهای امنیتی افغانستان را افزایش داده است. در حال حاضر، هیچ نشانه‌ای از علاقه جدی طالبان برای اجرای آتش‌بس وجود ندارد. پس از خروج ایالات متحده و متحانش، طالبان احتمالاً فعالیت‌های نظامی خود را تشدید کرده و به‌طور بالقوه به دنبال یک پیروزی نظامی چشمگیر خواهد بود.علاوه بر تضعیف امنیت آمریکا، کسانی که بیشترین هزینه را برای بی‌مسئولیتی آمریکا و کنار گذاشتن روند صلح نوپس خواهند پرداخت، زنان افغان و میلیون‌ها جوانی هستند که در نوزده سال گذشته سختی‌های بسیاری را در این کشور تجربه کرده‌اند. آنها کسانی هستند که پیروزی طالبان به‌شدت رنج خواهند برد.اگرچه نیروهای طالبان، مبارزان خوبی هستند، اما طبق نظرسنجی‌هایی که هرساله انجام می‌شود آن‌ها در افغانستان دارای محبوبیت نیستند. آنچه در افغانستان محبوب است، دستیابی به صلح است.اگرچه ایالات‌متحده با آوردن طرف‌های افغانستان به میز مذاکره، اقدام بزرگی انجام داده است اما اکنون، تحقق صلح واقعی نیازمند اقداماتی بیش از اعضای یک توافق نامه است، آن هم در شرایطی که احزاب افغانستان همچنان درگیر بحث‌های اولیه درباره موضوعات بسیار دشوار در مورد ساختارها، قوانین و روندهای آینده دولت افغانستان هستند.

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦



۴

دنیای شیرین:
تارت انار



۶

احساس گناه
وراه‌های رهایی از آن

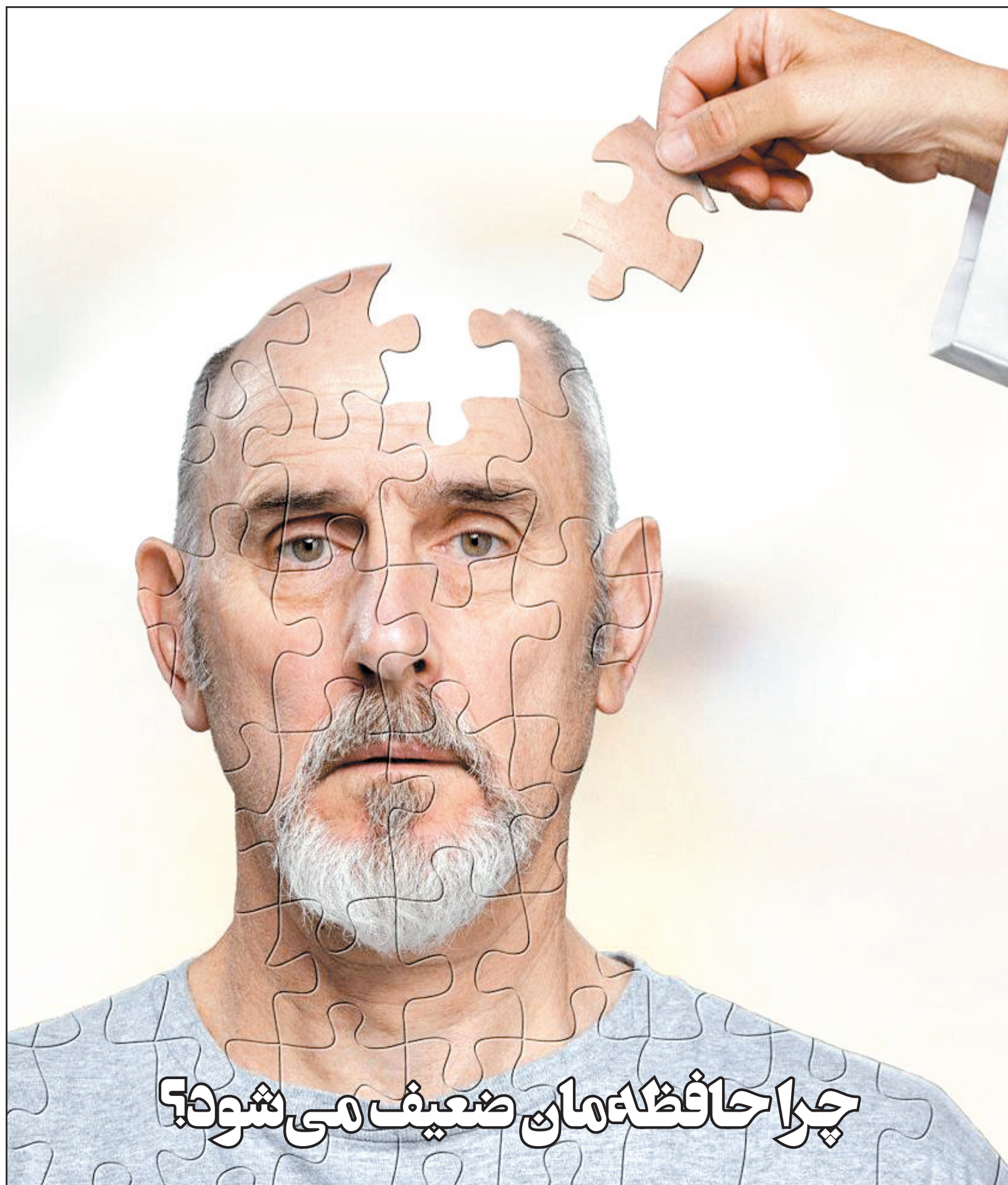
خانواده

شنبه ۲۹ آذر ۱۳۹۹

سال نود و پنجم - شماره ۲۷۷۳۱

۴۷۵

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات



چرا حافظه‌مان ضعیف می‌شود؟



هر واحد خون جان سه بیمار را نجات می دهد اما

خون سالم اهدا کنید

• یگانه خدماتی

حدود یک ماه پیش شرایط بحرانی ذخیره خونی کشور اعلام شد و حتماً شنیده‌اید که بسیاری از بیماران نیازمند خون دچار مشکل شدند و حتی عمل‌های جراحی لغو می‌شد. با این اتفاق که به دلیل شیوع کرونا و ترس مردم از اهدای خون افتاده بود تبلیغات زیادی در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی انجام شد و ذخیره خونی کشور به حالت عادی بازگشت اما خیلی‌ها هم بودند که می‌خواستند خون اهدا کنند و نمی‌توانستند. در واقع شرایط خاص اهدای خون به آنها اجازه این کار را نمی‌داد. شرایطی که معمولاً از آن اطلاع چندانی نداریم و بد نیست باخبر باشیم تا بدانیم می‌توانیم اهداکننده خون باشیم یا نه.

شرایط اهدای خون

هر واحد خون جان سه بیمار را نجات می‌دهد اما مهمترین ویژگی خونی که اهدا می‌شود این است که باید سالم باشد. حدود ۲۰ سال پیش خون‌های آلوده‌ای که وارد کشور شدند باعث شدند بسیاری از بیماران مبتلا به هموفیلی به بیماری ایدز دچار شوند. خون اهدا شده اگر سالم نباشد می‌تواند مشکلات فرد بیمار را چندین برابر کند و به همین دلیل هم شرایط خاصی که این سلامتی را تامین می‌کند در نظر گرفته شده است. اهداکنندگان خون باید این ویژگی‌های کلی را داشته باشند تا مجاز به اهدای خون شوند:

- حداقل سن ۱۸ سال تمام و حداکثر ۶۰ سال (اهداکنندگان مستمر تا ۶۵ سال)
- حداقل وزن ۵۰ کیلوگرم.
- فواصل اهدا خون هر ۸ هفته یک بار مشروط به آنکه تعداد دفعات آن در طول یک سال برای آقایان از ۴ بار و برای خانم‌ها از ۳ بار تجاوز نکند.

است که خون سالم به نیازمندان برسد و جان‌شان بیشتر به خطر نیفتد. همه این موارد دلایل خاص خودشان را دارند. به طور مثال درباره تتو و خالکوبی حساسیت زیادی وجود دارد. بسیاری از افراد جامعه این روزها تتو دارند و هنگام مراجعه برای اهدای خون پاسخ منفی می‌شنوند. باید بدانید که خالکوبی به دلیل شکستن سد دفاعی پوست می‌تواند سلامتی فرد را تهدید کند. از جمله بیماری‌های عفونی و بروز حساسیت و اگر وسایل خالکوبی به خوبی ضد عفونی نشوند ممکن است باعث انتقال بیماری‌هایی همچون ایدز شود. به دلیل خطراتی مانند رنگ‌های غیر بهداشتی، سوزن‌های تاریخ مصرف گذشته یا تجهیزات که در شرایط غیر استریل نگهداری شده‌اند و اینکه معمولاً تتو در مراکز غیراستاندارد انجام می‌شود از نظر ابتلا به بیماری‌های قابل سرایت از راه خون خطر بالایی دارد. ویروس هپاتیت C می‌تواند در خون خشک شده به مدت ۳ ماه و ویروس هپاتیت B در دمای منفی ۲۰ درجه تا ۱۵ سال و در دمای اتاق تا ۶ ماه زنده بماند و این آمار باعث شده حساسیت بیشتری برای منع انتقال خون در نظر گرفته شود. در صورت انجام میکروپیگمنتیشن، میکروبلدینگ و پیرسینگ هم شامل این ممنوعیت می‌شوید.

البته سازمان انتقال خون ایران برای اهدای خون افرادی با سابقه انجام اعمال زیبایی مانند تزریق بوتاکس، کاشت مو، لیزر درمانی و عمل PRP با استفاده از خون خودی، در صورتی که در مراکز بهداشتی درمانی دارای مجوز و با استفاده از وسایل استریل و یکبار مصرف انجام شده باشد، منعی ایجاد نکرده و فرد پس از بهبود زخم و در صورت عدم وجود هرگونه عفونت، امکان اهدای خون را خواهد داشت.

البته این را هم بدانید که اگر تتو کرده‌اید برای همیشه از اهدای خون منع نمی‌شوید. معافیت از اهدای خون به دلیل انجام تتو دائمی نیست و افراد با سابقه انجام تتو، طب سوزنی، سوراخ کردن گوش، حجامت، الکترولیز یا زالو درمانی با زالو غیرپرویشی ۱۲ ماه از اهدای خون معاف هستند.

در زالودرمانی هم به دلیل اینکه زالو می‌تواند حامل ویروس‌های قابل انتقال از طریق خون باشد منع اهدای خون در نظر گرفته شده است. ارتباط جنسی مشکوک هم مسأله دیگری است که به آن هنگام اهدای خون توجه می‌شود و از اهداکنندگان درباره آن سؤال می‌پرسند چون ممکن است بیماری‌های خونی به شما منتقل شده باشد. در صورت داشتن چنین روابطی یا در صورت دریافت خون طی یک تا سه ماه، اگر دچار یکی از علائم و نشانه‌های ایدز همچون تب و تعرق شبانه، کاهش وزن بدون دلیل، سرفه، اسهال، تورم غدد لنفاوی، لکه‌های سفید رنگ روی سطح زبان یا لکه‌های برجسته روی پوست بدن شدید باید از اقدام به اهدای خون جدا خودداری کنید چون احتمالاً در وضعیتی معروف به «دوره پنجره» بیماری قرار دارید.

در بیماری‌هایی مانند هپاتیت B و C و ایدز که با خون سرایت می‌کنند، از زمانی که ویروس بیماری را وارد بدن می‌شود تا زمانی که بیماری توسط آزمایش خون قابل شناسایی شود، مدت زمانی طول می‌کشد و این زمان را «دوره پنجره» می‌گویند. دوره پنجره دورهای است که فرد مبتلاست اما آزمایش‌های کنونی که پس از اهدای خون انجام می‌شود نمی‌تواند آن را تشخیص دهد. در تشخیص اغلب بیماری‌های عفونی، مبنای آزمایش‌های رایج طبی پیدا کردن آنتی بادی ضد عوامل بیماری‌زا در خون‌های آزمایش شده است و نه پیدا کردن خود این عوامل و از زمان ورود عامل بیماری‌زا به بدن فرد آلوده تا ساخته شدن آنتی بادی ضد آن ممکن است هفته‌ها یا حتی ماه‌ها طول بکشد. در این دوره گرچه در خون افراد ویروس وجود دارد ولی نتیجه آزمایش آن‌ها منفی است و اگر این خون به فردی تزریق شود می‌تواند باعث انتقال بیماری به فرد دریافت کننده خون شود.

اما در هنگام اهدای خون در صورت وجود سابقه این موارد حتماً باید پزشک انتقال خون را در جریان قرار دهید: آلرژی‌ها، تب یونجه، مصرف دارو، سابقه بیماری‌های قلبی و عروقی، ربوی، کلیوی، کبدی، سابقه تزریق خون و فرآورده‌های آن، سابقه غش، صرع، تشنج، سابقه اعتیاد به مواد مخدر تزریقی، سابقه اعمال جراحی، سابقه رفتارهای پر خطر (تماس جنسی خارج از چارچوب خانواده)، سابقه خالکوبی، حجامت، تاتو، سابقه زردی یا یرقان در خود و خانواده و مسافرت به مناطق درگیر بیماری مالاریا.

باید بدانید که بیماران دارای سابقه قلبی و عروقی، ربوی شدید مانند آسم، سکنه مغزی، تشنج و دیابتی‌های وابسته به انسولین، افراد با سابقه ابتلا به بیماری‌های عفونی مانند هپاتیت بی، هپاتیت سی یا ایدز و کسانی که مشکوک به این بیماری‌ها هستند، افرادی که حتی برای یک بار به خود مواد مخدر تزریق کرده اند، مبتلایان به بیماری هموفیلی یا هرگونه فاکتور انعقادی دیگر، کسانی که هرگونه فعالیت جنسی مشکوک داشته‌اند، کسانی که خالکوبی یا حجامت کرده یا گوش یا قسمت دیگری از بدن خود را به تازگی سوراخ کرده اند، افرادی که در معرض حوادث شغلی (حرفه پزشکی و دندانپزشکی) مانند فرورفتن سوزن در بدن قرار گرفته اند، فردی که الکترولیز کرده یا درمان طب سوزنی انجام داده است و مبتلایان به بیماری مقاربتی یا کسانی که تحت درمان قرار گرفته‌اند یا بیشتر از ۲۲ ساعت در بازداشتگاه بوده اند، مجاز به اهدای خون نیستند. افرادی هم که تزریق خون، پیوند اعضا یا بافت داشته‌اند تا یک سال نمی‌توانند خون اهدا کنند.

مهمترین موانع اهدای خون

شاید این شرایط برایتان کمی پیچیده و عجیب باشد و اگر برای اهدای خون مراجعه کنید سؤالاتی که مسئولان مرکز از شما درباره همین مسائل می‌پرسند شما را ناراحت کند اما باید بدانید که تمام این سؤالات و حساسیت‌ها برای این

... کتاب کودک

شنگال



شنگال کتاب داستان تصویری «شنگال» مناسب بچه‌های ۷ تا ۹ ساله است. این کتاب به تفاوت‌های فردی و توانایی‌های منحصر به فرد افراد ارج می‌گذارد و کمک می‌کند که کودکان خود را بپذیرند و دوست بدارند. «شنگال» چیزی است بین قاشق و چنگال؛ نه قاشق است و نه چنگال. نه قاشق‌ها او را در جمع خود می‌پذیرند نه چنگال‌ها. او روی میز غذا جایی ندارد و بسیار تنهاست. او برای پذیرفته شدن در بین قاشق‌ها و چنگال‌ها سعی می‌کند خود را شکل آن‌ها درآید؛ اما تلاش هایش برای تغییر دادن خود بی‌فایده است.

سرانجام روزی پای یک بچه کوچولو که تا حالا از قاشق و چنگال استفاده نکرده به میز باز می‌شود و به چیزی احتیاج دارد که بتواند به راحتی غذا بخورد؛ چیزی که کمی قاشق باشد کمی چنگال؛ یعنی درست یک شنگال! کتاب شنگال را کیو مکلیر نوشته و زهره پربرخ در ۳۶ صفحه ترجمه کرده است. این کتاب به قیمت ۳۴ هزار تومان به فروش می‌رسد.

پیشنهاد هفته

یک هفته دیگر هم از راه رسید و نه سرمای هوا، نه آلودگی و نه کرونا ویروس هیچ کدام اجازه گشت و گذار بیرون از خانه را نمی‌دهند. بنابراین چه بهتر آنکه کنج گرم و امن خانه بنشینید و خودتان را با مطالعه سرگرم کنید. ما هم برای شما پیشنهادهایی داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.

یک تکه آسمان

خداوندا

بر من احسان کن و فرزندانم را برایم باقی گذار و شایستگی‌شان بخش و مرا از ایشان بهره‌مند گردان. خدایا برای من، عمرشان را دراز نمای و بر زندگانی‌شان بیفزای. خردسال‌شان را پرورش ده. ناتوان‌شان را توانا گردان. تنشان و دینشان و اخلاقشان را به سلامت دار. در جانشان و جسمشان و در هر کار از کارهایشان که روی در من دارد، عافیت بخش و وظیفه روزی ایشان، برای من و بر دست من پیوسته گردان. خدایا، بازوی من به نیروی فرزندانم توانا گردان و به آنان، ناسامانی‌های من به سامان آور و به ایشان، شمار یاران من فزونی ده و مجلس من به وجود ایشان بیارای و نام من به ایشان زنده دار.

دعای بیست و پنجم صحیفه سجاده



پلنگ

«خانم ابراهیمی»

● نویسنده: دیبا حسین پور

قسمت اول

خانم ابراهیمی اولین قدمش را در «خانه سالمندان الهام» گذاشت. صدای پسرش یعقوب که پشت او در چمدان مشکی مادر را حمل می کرد، شنید که گفت: مادر دیدی حیاطش چقد خوش آب و هواست؟ عین خونه اهوازمون... مادر پاسخ داد: آره. یادته چند بار اومدم از حیاط به زور کشوندمت بیای غذا بخوری؟

منتظر واکنش یعقوب ماند اما یعقوب فقط زیر لبی آهی کشید و آن را هم مادر نشنید.

وارد شدند، رو به روی آنها خانمی پشت میز بلند چوبی ای نشسته بود و سرش در تلفن همراهش گرم بود تا آن که یعقوب به میز رسید. آنقدر سرگرم بود که دو بار اولی که یعقوب صدایش کرد نشنید و بار سوم، بالاخره سرش را بلند کرد. از آنجایی که ماسک داشت مشخص نبود که لیخنه می زند یا نه اما خانم ابراهیمی از همان اول از او خوشش نیامد. نقل مکان به خانه سالمندان به خودی خود باعث ترحمش نسبت به خود شده بود اما به چشم دیدن آن که منشی آنجا هم دست کمی از نوه های نوجوان خود نداشت، ناراحتش کرد.

هنگامی که یعقوب داشت فرم مادر را پر می کرد، خانم ابراهیمی به یعقوب خیره مانده بود. یعقوب معنی این نگاه های مادر را می شناخت. از نگاه هایی بود که غیرمستقیم اشاره داشته به «یکم خجالت بکش». از اولین باری که پنجره همسایه بغلی در اهواز را شکست و مادر چنین نگاهی به او کرد، معنی این نگاه را خوب می دانست. از این کار مادرش عصبانی شد.

مادر خودش می دانست که نه یعقوب، نه خواهرش یاسمن نمی خواستند او را به اینجا بیاورند. اگر دست یعقوب بود مادر الان در اتاق کوچک جنب اتاق خواب او و همسرش زندگی می کرد، اما هم او و هم مادر می دانستند که چنین چیزی ممکن نبود. خانه یعقوب در همین وضعیت هم شلوغ بود؛ دو پسر به همراه همسر حامله اش که قرار بود سه ماه دیگر سومین پسرشان را به دنیا بیاورد.

وضعیت یاسمن از یعقوب هم بدتر بود. شوهر یاسمن، علی به تازگی تصادف کرده و حس یکی از پاهایش از بین رفته. به خاطر همین، یاسمن تقریباً هر روز به همراه عسل به بیمارستان می رفتند و یاسمن نمی توانست علی را در جلسات فیزیوتراپی تنها بگذارد. مادر تمام این ها را می دانست.

بالاخره فرم کامل پر شد و خانم منشی سمت در سالن را نشان داد و گفت: خانم ابراهیمی عزیز، خیلی خوش اومدید. می خواهید بفرمایید سالن تا هم چایی میل کنید و هم با عزیزای دیگه آشنا بشین. تو این فاصله هم ما اتاقتون رو آماده می کنیم.

کمی گذشته بود که خانم ابراهیمی ناگهان عرق کرده از خواب برخاست؛ کابوس دیده بود. پرستار را صدا کرد تا آرامش کند. دو بار، سه بار، هیچ جوابی نشنید. اتاقش تاریک بود. می ترسید. تاریکی همیشه او را می ترساند. اشکش در آمد. هر چقدر که پرستار را صدا می کرد، صدایی، سکوت را نمی شکست. ناگهان صدایی شنید: «خانم ابراهیمی چیزی شده؟ چرا داد می زنین؟ اومدم... اومدم.»

خانم ابراهیمی فریاد زد: پس کجایی تو؟ گولم نزن که مطمئنم یاسمن بهت گفته بود از تاریکی می ترسم. برای چی چراغا رو خاموش کردی آخه دختر...

– ببخشید نشنیدم؛ دستشویی بودم خانم ابراهیمی.

– چرا چراغا رو روشن نگذاشته بودی؟

– دختر هنگام روشن کردن چراغ گفت: یادم رفته بود یاسمن بهم چی گفته بود. حق دارید، به بزرگی خودتون ببخشید. من دیدم خوابتون گرفته خواستم نور نباشه که راحت تر باشید.

– تو چه جور پرستاری هستی که حتی اینم یادت می ره؟ فردا حالم بد بشه می خوای چی کار کنی تو!

– خدا نکنه. به خدا از قصد نبود. من...

خانم ابراهیمی حرفش را برید. دختر بین تنها زندگی کردن برای من اصلاً سخت نیست. فقط به خاطر یاسمنه که قبول کردم بیای خونم و الان فهمیدم چه اشتباهی کردم. هنوز دو روزه نیومدی و یه دونه چراغ روشن گذاشتن رو یادت می ره؟

دختر سکوت کرد. خانم ابراهیمی دید که دختر بغض کرده.

صدایش را پایین آورد و گفت: باشه حالا تو هم... منو نشناختی هنوز؟ بدون من دادم بزنم هم غرضی ندارم. حالا برام یه آب بیار و از دفعه بعد یادت نره چراغو روشن بذاری.

دختر لیخنه ی تلخ زد و به سمت آشپزخانه رفت.

خانم ابراهیمی پاسخ داد: باشه اول بذارید با پسرمد خداحافظی کنم. – حتماً. مطمئنم از اتاقتون خوشتون میاد. قبلاً برای آقای نوری بود. اگه برید تو اتاق یه سری عکس و تابلوی بسکتبالیست ها رو می بینید. ما همیشه اینجور چیزها رو با میخ به دیوار می زنیم که بعداً پتونیم درشون بیاریم ولی آقای نوری یواشکی خودشون با یه چسبی زدن که فعلاً هر کاری کردیم در نمیان. باید مرحوم رو می دیدین که روزشو با اخبار ورزشی شروع می کرد و تا شب با آقای روغنی از فوتبال و بسکتبال حرف می زد.

– خدا رحمتشون کنه. مرحوم شدن؟

– بله متأسفانه. تقریباً سه هفته پیش وقتی رقتیم برای صبحونه بیدارشون کنیم، دیدیم که فوت شدن.

– خدا رحمتشون کنه.

منشی سر تکان داد و به سمت طبقه بالا رفت. خانم ابراهیمی زیر لب گفت: عالی شد.

دل سرد شده بود. کاش چنین پیشنهادی را مطرح نمی کرد. به این موضوع فکر کرد که نکند سرنوشت همه آدم ها این طوری است که پیر شوند و تنها و بدون دردسر بمیرند. اگر آن طور بود، خوشحال بود که در آخرین لحظات یار زندگی اش کنارش بود. اطمینان داشت او در کنار خانم ابراهیمی و خانهای که در هر گوشه اش خاطره های داشتند، حداقل آرامش داشت.

چشممان خانم منشی او را یاد اولین پرستارش انداخت؛ دختری تازه فارغ التحصیل شده بیست و اندی ساله؛ چشمانی عسلی و ناخن هایی که همیشه آبی تیره رنگشان می کرد. روز اول که آمد، خانم ابراهیمی متوجه هیچانش شد. سر دیالوگ های بسیار معمولی لیخنه اش را پوشیده بود؛ اما از روز دوم بود که دختر انگاری پشیمان شده بود.

یک هفته بعد از آمدنش، سه شنبه، ساعت ده شب، پرستار به خانم ابراهیمی گفت بهتر است به تخت خواب برود. خودش هم کمی دیگر خواهد خوابید. خانم ابراهیمی چشم غره کنان به تخت خواب رفت.

... کتاب بزرگسال

دعای سازنده



اختلاف نظر جزئی جدا نشدنی از زندگی ما آدمهاست اما گاهی اختلاف نظرها منجر به دعواهای پردردسر می شود و گاهی منجر به فهم متقابل و حل مسأله. این موضوعی است که کتاب «دعای سازنده» نوشته سوندراس. ونسنت به آن می پردازد. نویسنده که خود مشاور خانواده و روانشناس است در این کتاب از

تیپ های شخصیتی آزمون مایرز-بریگز استفاده می کند تا به ما نشان دهد که به دلیل تفاوت بنیادین در ادراک و تفسیر ما، همه ما مستعد اختلاف با یکدیگر هستیم. او در ابتدای کتاب، به چهار ویژگی دو وجهی شخصیت ما (برون گرایی/درون گرایی) - حسی/شهودی - تفکری/احساسی - قضاوتی/پذیرنده می پردازد و مثال هایی می آورد تا نشان دهد چگونه ممکن است این هشت مؤلفه، منجر به تعارض بین فردی شوند. او همچنین یک مدل تصمیم گیری با استفاده از این تیپ های شخصیتی ارائه و چگونگی به پایان رساندن یک تعارض را شرح می دهد. کتاب را ساره سرگلزایی ترجمه کرده و بنیاد فرهنگ زندگی در ۱۶۰ صفحه به چاپ رسانده است. بهای کتاب ۳۲ هزار تومان است.

... کتاب نوجوان

هنری زلزله و دندان شیری



اگر فرزندی ۱۰ تا ۱۲ ساله دارید مطالعه کتاب هنری زلزله و دندان شیری را به او پیشنهاد می کنیم. این کتاب را فرانچسکا سایمون با زبانی طنز و شیطنت آمیز نوشته و تونی راس تصویرگری کرده است. در ایران هم کتاب با ترجمه آنوسا صالحی و توسط نشر افق روانه بازار کتاب شده است. کتاب

«هنری زلزله و دندان شیری» ماجرای بچه ای را روایت می کند که ناراحت و عصبانی بود، چون دندان شیری تمام دوستانش جز او افتاده بود. هریک از دوستانش توانسته بودند با گذاشتن دندان افتاده شان در زیر بالش از فرشته دندان ها، پولی بگیرند و همین مسأله او را ناراحت کرده بود.

فرانچسکا سایمون امروزه نویسنده بسیار معروفی است که هم داستان های طنز کودکانه می نویسد و هم نمایشنامه و هم کتاب آشپزی. او با همسر و پسرش در لندن زندگی می کند و بعد از نوشتن مجموعه کتاب های هنری زلزله حسابی معروف شد. کتاب هنری زلزله و دندان شیری در ۸۴ صفحه منتشر شده و ۱۲ هزار تومان قیمت دارد.

... پیشنهاد سرآشپز

خورش کدو و حلوائی

یلدای امسال دوره‌می‌ها تعطیل است و قرار است در خانه و با اعضای خانواده‌مان این شب را جشن بگیریم. اما این دلیل نمی‌شود که سفره یلدایی تان چیزی کم از سال‌های قبل داشته باشد. بنابراین پیشنهاد می‌کنیم یک شام ویژه برای این شب تهیه کنید و اوقات خوشی را در کنار هم بگذرانید.

• مواد لازم:

گوشت خورشتی	۳۰۰ گرم
کدو حلوائی	یک کیلوگرم
پیاز	دو عدد
آلو بخارا	۱۰۰ گرم
زعفران	یک و نیم قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی	یک و نیم قاشق غذاخوری
دارچین	یک قاشق چای خوری
روغن مایع	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

• طرز تهیه:

کدو را بشویید و پوست بکنید سپس به صورت مکعب یا هلال‌های کوچک خرد کنید. یک عدد از پیازها را به صورت ریز خرد کرده و در روغن سرخ کنید تا طلایی شود. حالا کدوها را به پیاز اضافه کنید و همراه با آن تفت دهید. پیاز دیگر را به صورت خاللی خرد کنید. داخل قابلمه‌ای روغن بریزید و آن را روی حرارت قرار دهید. پیاز خردشده را در روغن سرخ کنید. تکه‌های گوشت را به پیاز اضافه کنید و با پیاز تفت دهید. دو لیوان آب جوش و زعفران را روی مخلوط گوشت و پیاز بریزید و در ظرف را بگذارید تا گوشت



۱

۲

۳

نکته:

در صورتی که طعم ملس متمایل به ترش دوست دارید، دو قاشق غذاخوری آبغوره یا آبلیمو به خورش اضافه کنید. اما اگر ذائقه تان خورش شیرین را می‌پسندد، یک قاشق غذاخوری شکر به خورش بیفزایید. در صورت تمایل می‌توانید هویج خرد شده به این خورش اضافه کنید.

بپزد. حرارت زیر قابلمه را کم کنید. آلوها را خوب بشویید و نیم ساعت در آب بخیسانید. در مراحل پایانی پخت گوشت، رب را کمی در روغن تفت دهید تا رنگ باز کند. سپس آن را همراه با آلوها به گوشت اضافه کنید و دو ساعت دیگر روی حرارت بگذارید. کدو، نمک و فلفل را در قابلمه بریزید و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بعد قابلمه را از روی گاز بردارید.

... دنیای شیرین

تارت انار

مواد لازم:

۱ پیمانه	آرد
۱۰۰ گرم	کره
۱ قاشق غذاخوری	شکر
۱ عدد	تخم مرغ
۱/۴ قاشق چای خوری	نمک
۱ بسته	ژله انار
نصف لیوان	دانه انار
مواد لازم برای کرم:	
۲ عدد	زرده تخم مرغ
یک سوم لیوان	شکر
نصف قاشق چای خوری	وانیل
۲ لیوان	شیر
یک چهارم لیوان	نشاسته
۲ قاشق	آرد



طرز تهیه:

آرد را با نمک الک کنید. سپس در ظرف دیگری کره را با ۱ قاشق غذاخوری شکر بزنید و تخم مرغ را اضافه کنید تا کرم لطیفی به دست آید. سپس مخلوط آرد را به آن اضافه کرده و ورز دهید. در یک کیسه فریزر به مدت ۲۰ دقیقه خمیر را استراحت دهید. در این فاصله فر را روی ۱۸۰ درجه تنظیم کنید. خمیر را با وردنه به ضخامت نیم سانت باز کرده و در قالب تارت قرار دهید. سپس آن را به مدت ۱۵ دقیقه در فر بپزید. بعد دما را کم کنید تا ۱۵۰ درجه و ۱۰ دقیقه دیگر خمیر را حرارت دهید تا طلایی شود. برای تهیه کرم پاتیسیر زرده‌های تخم مرغ را با شکر و وانیل خوب بزنید تا سفید شوند. بعد شیر را اضافه کرده و یک نشاسته را هم با یک قاشق آب سرد مخلوط و یکنواخت کنید و به مواد اضافه کنید. حالا آرد را داخل آن بریزید و روی شعله بگذارید و مدام هم بزنید تا غلیظ شود. بعد از روی شعله بردارید و بگذارید تا کاملاً سرد شود. برای درست کردن ترکیب ژله و انار، ژله را طبق دستور ولی با نصف لیوان آب کمتر درست کنید و در یخچال بگذارید. سپس وقتی کمی خودش را داخل تارت ریخته و بعد مخلوط انار و ژله را روی آن بریزید و در یخچال بگذارید تا خودش را بگیرد. سپس سرو کنید.

... پیش غذا

سوپ برش روسی

سوپ برش روسی یک غذای خوشمزه و لذیذ پاییزی است که پخت آن را به عنوان پیش غذای یلدایی شما پیشنهاد می‌کنیم.

مواد لازم:

۴ عدد بزرگ	پیاز
۲ عدد متوسط	سیب زمینی
۴ عدد	هویج
۲ عدد بزرگ	گوجه فرنگی
نصف یک عدد کوچک	کلم پیچ
۳ عدد متوسط	چغندر
۴ حبه	سیر خرد شده
مقداری	جعفری ساطوری
۱ قاشق غذاخوری	آبلیمو
۴-۵ قاشق غذاخوری	روغن
به میزان لازم	نمک و فلفل
نصف قاشق غذاخوری	شکر

طرز تهیه:

همه سبزیجات را تمیز شسته و پوست بگیرید. پیاز، سیب زمینی و گوجه را به صورت نگینی خرد کنید. چغندر و هویج را به قطعات کوچک برش بزنید و کلم پیچ را به صورت نوارهای باریک خرد کنید. پیاز را سرخ کنید و بعد هویج و گوجه و چغندر و آبلیمو را یکی یکی به آن بیفزایید و تفت دهید. بعد در تابه را ببندید تا مواد به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه روی حرارت ملایم بپزد. مقداری آب را در قابلمه به جوش بیاورید. ابتدا سیب زمینی را اضافه کنید تا بپزد. سپس کلم را اضافه کنید و در نهایت سبزیجات تفت داده شده را همراه سیر و جعفری به قابلمه بیفزایید. نمک، فلفل و شکر را اضافه کنید و اجازه دهید سوپ به مدت ۲ ساعت بپزد و جا بیفتد.



روش های خانگی برای درمان سوءهاضمه

سوءهاضمه می تواند باعث ناراحتی های بسیاری از جمله نفخ، اسیدیت، یبوست، احساس سوزش در قسمت فوقانی شکم یا سوزش قلب شود. بهترین و موثرترین اقدامات خانگی برای درمان سوءهاضمه عبارتند از:

ادویه ها و خوراکی ها: برخی ادویه جات مانند قلفل قرمز، زردچوبه، زنجبیل و خوراکی هایی مانند عسل و موز می توانند به مقابله با سوءهاضمه کمک کنند که البته انتخاب آنها بستگی به علائم عارضه و نیز سازگاری این مواد با بدن هر فرد دارد.

سبک زندگی سالم: ورزش منظم و خوردن غذاهای سالم می تواند به جلوگیری از سوءهاضمه کمک کند. سیگار کشیدن از عادات ناسالمی است که می تواند باعث رفلاکس اسید و ناراحتی معده شود. به همین دلایل باید از آن اجتناب کرد. همچنین وزن مناسب می تواند به جلوگیری از سوءهاضمه کمک کند چرا که اضافه وزن باعث افزایش فشار وارد بر معده و سوزش سر دل می شود. ورزش منظم و خوردن غذاهای کم کالری در کاهش وزن موثر است. اگر به طور مکرر از مشکلات سوءهاضمه رنج می برید به هنگام خواب از چند بالش اضافه کمک بگیرید تا سر و شانه خود را در سطح بالا نگه دارید. این اقدام باعث می شود که از ورود اسید معده به مری در طول خواب جلوگیری شود.



استرس: یکی از علل سوءهاضمه استرس است. پیاده روی، خواب خوب، دوری از اخبار بد، تمرین تنفس عمیق و... همه در آرام کردن شما بسیار نقش مهمی دارند و به کاهش مشکلات گوارشی منجر می شوند.

تغذیه هوشمندانه: به جای خوردن سه وعده غذایی بزرگ در روز باید وعده های غذایی کوچکتر اما به دفعات بیشتر داشته باشید. همچنین به آرامی غذا خورده و لقمه های خود را به درستی بجوید. از خوردن غذاهای چرب، سرخ شده و مضر اجتناب کنید. نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه می تواند علائم سوءهاضمه را تشدید کند. توصیه می شود که سه تا چهار ساعت پیش از رفتن به رختخواب از خوردن اجتناب کنید.

چرا حافظه مان ضعیف می شود؟



به جز آلزایمر، از دست دادن حافظه می تواند با بسیاری از دلایل در ارتباط باشد و در هر سنی رخ دهد. افسردگی شدید، بد خوابی، بیماری های مغزی و... از دلایلی هستند که می توانند منجر به کاهش حافظه شوند و عملکرد مغز را تحت تأثیر قرار دهند. برخی از رایج ترین دلایلی که منجر به کاهش سطح حافظه می شوند، عبارتند از:

آپنه خواب: این اختلال خواب بسیار شایع و البته قابل درمان است و منجر به قطع تنفس در زمان های کوتاه و در طول خواب شبانه می شود. افراد مبتلا به آپنه خواب، بعد از بیدار شدن در تمام طول روز احساس خستگی و سردرد دارند. آپنه خواب اگر درمان نشود، حافظه مربوط به جهت یابی یا مکان یابی اشیا را تحت تأثیر قرار می دهد.

سکته مغزی خاموش: مغز نسبت به انسداد جریان خون و یا محرومیت از اکسیژن و مواد مغذی حساس و آسیب پذیر است. در سکته مغزی عروق خونی پاره می شوند و تغییرات واضح در توانایی فکر کردن و حرکت یا مشکلات حافظه خفیف رخ می دهند.

داروها: از دست دادن حافظه می تواند با مصرف برخی داروها و مخدرا از جمله قرص های خواب، آنتی هیستامین ها، داروهای ضد اضطراب، داروهای ضد افسردگی، کاهنده های کلسترول خون، مسکن های خاص، داروهای دیابت و... در ارتباط باشد. **کمبودهای تغذیه ای:** کاهش میزان ویتامین ب ۱۲ در بدن و در واقع کم خونی ناشی از این ویتامین با کاهش سطح حافظه مرتبط است.

خوراکی های مفید برای سیستم ایمنی و بینایی

۱۳۶ میکروگرم بتاکاروتن دارد، در حالی که یک عدد پرتقال اندازه متوسط حاوی ۹۳ میکروگرم بتاکاروتن است.

– **کدو حلواپی:** این خوراکی خوشمزه پاییزی سرشار از بتاکاروتن است و به شبکه چشم کمک می کند تا نور بیشتری جذب کند؛ بنابراین قدرت بینایی را سالم نگه می دارد.

– **اسفناج:** اسفناج سرشار از آهن و بتاکاروتن است. همچنین میزان قابل توجهی از ویتامین ها و مواد معدنی در این ماده خوراکی وجود دارد و به همین دلیل است که مصرف اسفناج سلامت چشم را بهبود و میزان هموگلوبین در بدن را افزایش می دهد.



اگر می خواهید با یک تیر دو نشان بزنید و هم سیستم ایمنی تان را تقویت کنید و هم به بینایی تان خدمتی کرده باشید، از مصرف بتاکاروتن غافل نشوید. بتاکاروتن نوعی آنتی اکسیدان است که از ترکیب های مفید برای سلامت به حساب می آید. بتاکاروتن بیشتر در سبزیجات و میوه های زرد و نارنجی رنگ وجود دارد. علاوه بر این، می توان این ترکیب را به میزان ناچیزی در سبزیجات سبز و قرمز رنگ هم یافت.

با مصرف مواد غذایی حاوی ترکیب بتاکاروتن می توان سیستم ایمنی و قدرت بینایی را تقویت کرد. این ترکیب در بدن به ویتامین A تبدیل می شود. در افرادی که احساس کسالت دارند یا سیستم ایمنی ضعیفی دارند، داشتن رژیم غذایی حاوی بتاکاروتن مفید است. بهترین منابع بتاکاروتن عبارتند از:

– **هویج:** در هر یک گرم از هویج ۸۲ میکروگرم بتاکاروتن وجود دارد. برای افرادی که بینایی ضعیفی دارند، هویج مفیدترین خوراکی به حساب می آید. پختن هویج تأثیری روی ترکیب بتاکاروتن آن ندارد.

– **صیفی جات:** طالبی جزو منابع بتاکاروتن محسوب می شود. یک فنجان از گوشت نارنجی رنگ این میوه حاوی ۳۵۷۵ میکروگرم بتاکاروتن بوده، همچنین یک فنجان از هندوانه قرمز حاوی ۴۶۷ میکروگرم است. یک فنجان از گوشت سبز رنگ طالبی هم ۵۳ میکروگرم بتاکاروتن دارد.

– **مرکبات:** در میان مرکبات، گریپ فروت دارای بیشترین میزان بتاکاروتن است، به طوری که نصف گریپ فروت ۸۴۴ میکروگرم بتاکاروتن برای بدن فراهم می کند. از طرفی یک عدد نارنگی اندازه متوسط

تأثیر کمتر نشستن بر کاهش خطر بیماری قلبی



نارسایی قلبی روبرو بودند. در واقع صرف نظر از میزان کلی فعالیت بدنی، پیاده روی بیشتر و کم تحرکی کمتر می تواند برای سلامت قلب و عروق مفید باشد. محققان پی بردند بین پیاده روی و کاهش ریسک فشارخون بالا و همچنین بین بی تحرکی و افزایش ریسک نارسایی قلبی ارتباط وجود دارد.

بنابراین بهتر است روزی حداقل نیم ساعت پیاده روی را در برنامه خود بگنجانید تا خدای ناکرده مجبور به صرف وقت و هزینه های بیشتر برای درمان بیماری های جسمی تان نشوید.

دریافتند زنانی که به پیاده روی آهسته رفته و زمان کمتری می نشستند کمتر با ریسک فشارخون بالا و

پژوهشگران آمریکایی تحقیق خود را روی زنانی که وارد دوره یائسگی شده بودند انجام داده و

پیاده روی و تحرک داشتن فعالیت های ساده و کم هزینه ای هستند که می توانند به راحتی در زندگی روزمره ما گنجانده شوند و سلامت جسمی و روحی ما را تضمین کنند. به خصوص که محققان می گویند سبک زندگی بی تحرک ریسک ابتلا به نارسایی قلبی را افزایش می دهد و پیاده روی موجب کاهش ریسک فشارخون بالا می شود.

محققان دریافته اند زنانی که به خاطر همه گیری کووید ۱۹ مدت زمان زیادی را در منزل سپری می کنند لازم است برای پیاده روی بیرون بروند و مدت زمان کوتاهی را جلو کامپیوتر یا تلویزیون بگذرانند.

دلیل اصلی اینکه همیشه خودش را مقصر می‌داند را بشناسد. مثلاً اگر به علت رفتار ناشایست و آزاردهنده با کسی احساس گناه می‌کنید، بدانید که می‌توانید از این پشیمانی به عنوان فرصتی در جهت رشد و بالندگی خود کمک بگیرید. مثلاً اگر از توهین کردن به دوست خود احساس گناه می‌کنید، بدانید که این آشفتگی درونی زنگ خطری است تا رفتار اشتباه‌تان را اصلاح کنید.

فرد اگر متوجه شود که علت عذاب وجدان و احساس گناه او توهین به دوستش بوده، سعی می‌کند که دوباره آن را تکرار نکند. اما گاهی این حس بی‌دلیل است و باید برای شناخت وجودی آن به روان‌شناس مراجعه کنید. شاید شما تله‌های شخصیتی دارید که وجود آن باعث می‌شود همیشه احساس ناکافی بودن کنید و دائم گمان کنید که به دیگران مدیون هستید و باید آنها را از خود راضی نگه دارید.

پشت سر گذاشتن گذشته

فرد برای رهایی از احساس گناه بهتر است که تنها به آینده خود فکر کند و گذشته خود را پشت سر بگذارد. چون مرور گذشته چیزی را حل نمی‌کند. اگر تا به حال گذشته را هزار بار بالا و پایین کرده‌اید و به سرزنش خودتان پرداخته‌اید، به خود بیایید و بپرسید که حالا چه؟ این همه فکر و مرور اشتباهات چه چیزی را حل کرده است؟ بهتر است به جای بررسی خاطرات تلخ گذشته به فکر آینده باشید و از بروز هرگونه اشتباهی جلوگیری کنید. فکر به گذشته، آینده شما را نیز تباہ می‌کند.

درس گرفتن از اشتباهات

اشتباهات ما معلمان ما هستند. برای رهایی از احساس گناه، فرد باید از خطاهای خود درس بگیرد. احساس گناه درواقع به ما یادآوری می‌کند که می‌تواند از تجربه تلخی که پشت سر گذاشته درس بگیرد تا همان اشتباهات را دوباره تکرار نکند. مثلاً اگر با کسی توهین‌آمیز رفتار کرده‌اید و اکنون احساس گناه می‌کنید، بدانید که این احساس گناه یک پیام دارد و آن این است که باید ضمن عذرخواهی از شخص مورد نظر، حواس‌تان را جمع کنید تا از این به بعد هر کلمه زشت و ناپسندی از دهان‌تان خارج نشود. اما اگر فرد هیچ خطایی مرتکب نشده و بی‌علت احساس گناه می‌کند، عملاً خطایی وجود ندارد که از عواقبش درس بگیرد. در چنین مواردی، چون رفتار ناشایستی از فرد سر نزده است، نیازی به اصلاح رفتار وجود ندارد.

خودت کجایی؟

بهتر است فرد برای رهایی از احساس گناه، خودش را در اولویت قرار دهد و بیشتر به خودش توجه کند. مراقبت از خود باعث می‌شود که فرد احساس بهتری نسبت به خود پیدا کند و رفته‌رفته احساس گناه را از زندگی‌اش حذف کند. پس بهتر است فرد در برنامه‌ها و افکار خود، اول از هر چیز خود را در اولویت قرار دهد.

حتی گاهی اولویت دادن خود باعث می‌شود که احساس گناه کاذبمان کنترل شود و نسبت به این حس تعادل برقرار کنیم.



احساس گناه و راه‌های رهایی از آن

• عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

شدیدی می‌شود و این احساس گناه می‌تواند او را از حرکت و تلاش باز دارد و او گرفتار مشغولیت ذهنی می‌شود و باعث افسردگی و لذت نبردن از زندگی می‌شود. چطور می‌شود با این احساس کنار آمد و از آن رهایی یافت؟

نوشتن در مورد آن

یکی از راه‌های رهایی از حس‌های منفی نوشتن است. در مورد رهایی از این احساس فرد باید بلافاصله بعد از اینکه حس گناه در او شکل گرفت، درباره آن بنویسد.

زمان شکل‌گیری این احساس و دلایلی که در ذهن خود دارد را به طور کامل یادداشت کند. بعد از یک یا دو هفته به این دفتر برگردد و آن را دوباره مرور کند. این کار به او کمک می‌کند که متوجه شود واقعاً آن قدرها هم که فکر می‌کرده، مقصر نبوده است.

شناختن ریشه این حس

نوشتن باعث می‌شود، فرد نسبت به ریشه این حس آگاهی پیدا کند. چراکه فردی که احساس گناه می‌کند، باید سعی کند بداند به چه علتی چه موجه چه غیرموجهی این حس را دارد. در حقیقت فرد باید ریشه و

گاهی ما در زندگی روزمره، خودمان را در اتفاقات گذشته با اتفاقاتی که در پیرامونمان در حال رخ دادن است، مقصر می‌دانیم. اگر در این حالت به روش منطقی با احساس گناه خود روبه‌رو نشویم، آن قدر در این احساس غرق می‌شویم که دیگر نمی‌توانیم شبیه یک انسان عادی زندگی کنیم، با دیگران ارتباط بگیریم و در کل زندگی باکیفیتی داشته باشیم.

احساس گناه در واقع نوعی حالت درونی است که در رده حالات احساسی منفی دسته‌بندی می‌شود و ابعاد مختلفی از جمله غم و تنهایی را دارا می‌باشد.

وجدان هر کسی درباره رفتارها و افکار خودش قضاوت می‌کند و اگر این قضاوت عادلانه باشد می‌تواند به فرد کمک کند تا دوباره آن اشتباه را مرتکب نشود و زندگی رو به پیشرفتی داشته باشد؛ اما اگر این قضاوت ناعادلانه یا بسیار سخت‌گیرانه باشد، فرد دچار احساس گناه

... توصیه عاشقانه ...

به خانواده یکدیگر احترام بگذارید



ازدواج پیوند دو خانواده (و نه دو فرد) است و اگر به دنبال آرامش و عشق در زندگی مشترکتان هستید باید به خانواده یکدیگر احترام بگذارید. حتی اگر از نظر شما خانواده همسران دارای خلیقات بدی هستند، نباید در گفتگوهای عادی روزمره،

شوخی یا حتی دعوای شخصیت آنها را زیر سوال ببرید. چه خوشتان بیاید و چه نه، همه ما تا پایان عمر به خانواده‌هایمان متصل هستیم و احترام به آنها مهم‌ترین خط قرمزمان است. خانواده ما، هویت ما است و وقتی در دعوای زنشویی پای خانواده یکدیگر را وسط می‌کشید به طور مستقیم به شخصیت، هویت و ریشه‌های همسران توهین کرده‌اید. درست است که گاهی عامل اختلافات زن و شوهر، خانواده‌ها هستند اما باید همیشه مرز روشن و پررنگی بین مشکلات خودتان و توهین به خانواده بکشید. یادتان باشد که شاید همسر شما ناراحتی‌اش را بروز ندهد، اما مطمئناً با هر توهین و تمسخر شما از درون خرد می‌شود و روزی خشم و سرخوردگی او دامن شما و زندگی‌تان را خواهد گرفت.

... یافته‌های روانشناسی ...

رابطه اضطراب از دست دادن شغل و آسم



شیوع ویروس کرونا باعث سقوط شاخص‌های اقتصادی در تمام دنیا شده است و افراد بسیاری شغل خود را از دست داده‌اند. حالا اما محققان آلمانی می‌گویند از دست دادن شغل یا فقط ترس از دست دادن آن باعث می‌شود احتمال ابتلا به بیماری‌های

تنفسی مثل آس‌سم بالا برود. در واقع بیکاری و ناامنی شغلی می‌تواند سبب اضطراب کارمندان و در نتیجه افزایش مشکلات تنفسی در آن‌ها بشود. در این تحقیق بیش از ۷ هزار فرد فعال در بازار کار مورد مطالعه قرار گرفتند و پرونده پزشکی آنها در سال‌هایی که بحران اقتصادی در اروپا و ترس از دست دادن شغل وجود داشت بررسی شد. محققان متوجه شدند که با افزایش ۲۵ درصدی سطح استرس، خطر ابتلا به آس‌سم رشد ۲۴ درصدی می‌یابد. همچنین خطر ابتلا به آس‌سم در افراد مضطربی که فکر از دست دادن شغل را در سر دارند به بیش از ۶۰ درصد می‌رسد. اما بیشترین کسانی که با اضطراب از دست دادن شغل مواجهند جوان ترها، کسانی که مدارک تحصیلی پایین تری دارند، مجردها و کم درآمدترها هستند.

سن کودک را در نظر بگیرید

برای اینکه یک شخصیت قوی در کودک ایجاد کنید و هویت‌سازی کنید؛ باید از سال‌های ابتدایی زندگی شروع کنید. بسیاری از روانشناسان سن شروع آموزش مهارت نه گفتن را ۲ سالگی می‌دانند. با آموزش رفتارهای شجاعانه مثل نه گفتن به کودک خود، می‌توانید اعتماد به نفس او را زیاد کنید. افزایش اعتماد به نفس در کودک، باعث تقویت روابط اجتماعی و احساس رضایت و آرامش خاطر بیشتر کودک می‌شود. علاوه بر این فرزند شما با کسب مهارت نه گفتن می‌تواند در برابر بسیاری از آسیب‌های اجتماعی در امان باشد.

دیکتاتور نباشید

نکته مهمی که باید به آن توجه کرد این است که «نه» گفتن در برابر موقعیت‌ها نباید با رفتارهای دیکتاتوری اشتباه گرفته شود. در راستای همین آموزش، ممکن است برخی از پدر و مادرها فرزند خود را دیکتاتوری پرورش دهند. چرا که به این باورند که به دلیل والد بودنشان نباید در مقابل نه گفتنشان دلیلی را برای کودکشان توضیح دهند. فقط کافی است تشخیص دهند و محکم و مستبد «نه» را بر زبان‌شان بیاورند.

فرد تا سال‌های اولیه نوجوانی توانایی و ابزاری برای مقاومت در برابر والدینش ندارند و خواسته یا ناخواسته از آنها اطاعت می‌کند. اما وقتی والدین برای تصمیمات و حرف خود دلیل نمی‌آورند و توضیح نمی‌دهند در آینده هم این کودکان نمی‌توانند در مواردی که با آنها مخالف هستند سربلند بیرون بیایند و نمی‌توانند هنگام نه گفتن منطق خود را به کار گیرند. پس لازم است والدین هنگام نه گفتن، دلیل و توضیح آن نه را هم بیاورند تا کودک را متوجه منطقی که پشت آن است، نکنند.

نه گفتن، نه شنیدن

همان‌طور که لازم است والدین به کودک خود مهارت نه گفتن را یاد بدهند، باید به او نه شنیدن را هم آموزش دهند. نه شنیدن در واقع همان احترام گذاشتن به نه گفتن دیگران است. وقتی که کودک جواب منفی برای خواسته‌اش می‌شنود و مدام خواسته خود را تکرار می‌کند، والدین نباید از سر بی‌حوصلگی یا ترحم حرف و نظرشان را عوض کنند. در چنین مواقعی هر چند بار به خواسته و اصرار او جواب منفی بدهید و با رفتاری خوب و مهربانانه علتش را برای او توضیح دهید.

نه گفتن در جا و مکان مناسب

یکی از مهمترین کارها در آموزش نه گفتن به کودکان این است که به موقع و در موقعیت مناسب به آن‌ها نه بگوییم. باید در نظر داشت که زیاد تکرار کردن این کلمه ارزش آن را کم می‌کند و باعث می‌شود کم‌کم نادیده گرفته شود.

کودکان دوست دارند راه بروند، محیط خود را بشناسند و چیزهای مختلفی را تجربه کنند؛ دکتوراسیون خانه را طوری بچینید که وسایل شکستنی و خطرناک در دسترس نباشند و محیطی امن را برای تجربه کودک فراهم کنید.



آموزش مهارت «نه گفتن»، بدون جنگ و دعوا

• عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

یکی از مهارت‌های مهمی که هرکسی باید آن را در کودکی یاد بگیرد و در زندگی خود به کار ببرد، مهارت نه گفتن است. خیلی از افراد حتی تا سنین پیری هم این مهارت را کسب نمی‌کنند و اگر به گذشته خود نگاهی بندازند، علت بیشتر شکست‌های خود را ناشی از عدم چنین مهارتی می‌دانند.

شاید عدم یادگیری این مهارت توسط افراد به این دلیل است که همیشه والدینی بوده‌اند که به فرزندان خود بگویند میشه باید به حرف بزرگ‌ترها گوش کرد و همیشه حق با بزرگ‌ترهاست. آنها با دادن چنین موعظه‌هایی قصد دارند که یک فرزند مطیع و حرف‌شنو داشته باشند. این مدل والدین از اینکه فرزندان در موقعیت‌های حساس مقابله و مخالفت نمی‌کنند، خوشحال می‌شوند؛ اما در واقع، این آموزش کاملاً غلط است و داشتن کودکی که هرگز مخالفت نکرده و نظر خود را بیان نمی‌کند،

آسیب‌های بزرگی در دوران نوجوانی و بزرگسالی برای او به وجود می‌آورد. آنچه که لازم است کودک در همان سنین پایین یاد بگیرد این است که گاهی هم به خواسته‌های دیگران «نه» بگوید چون در غیر این صورت خود را تسلیم هر نوع خواسته آزاردهنده‌ای خواهد کرد.

واقعیتی که وجود دارد این است که فرد تا سال‌های نوجوانی توانایی و ابزاری برای مقاومت در برابر پدر و مادر خود ندارد و خواسته و یا ناخواسته از والدین اطاعت می‌کند. اما وقتی والدین برای تصمیمات و حرف خود دلیل نمی‌آورند و توضیح نمی‌دهند در آینده هم این کودکان نمی‌توانند در مواردی که با آن‌ها مخالف هستند سربلند و پیروز بیرون بیایند و نمی‌توانند هنگام نه گفتن منطق خود را به کار گیرند. مثلاً ممکن است فرد در نوجوانی نتواند سیگاری را که از سوی دوستش به او تعارف شده است را رد کند و به او نه بگوید و یا زمانی که به سمت رفتارهای پرخطر کشیده می‌شود نمی‌تواند دلایل مخالف خود را بیان کند و بر سر آن‌ها بایستد.

به همین خاطر وظیفه‌ای که بر دوش والدین است این است که از همان دوران کودکی نه گفتن را به کودک خود آموزش دهند؛ چون جبران آن در سال‌های بالا امری دشوار و پرهزینه است و معمولاً به ندرت جواب می‌دهد. اما چطور می‌شود این مهارت را به کودک آموزش داد؟

... بچه‌ها و یافته‌ها

افسردگی نوجوانی و خطر ابتلا به ۶۶ بیماری

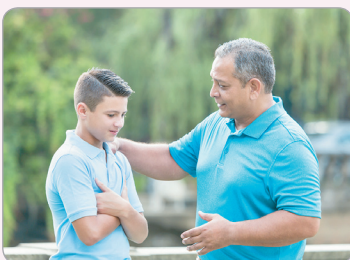


محققان سوئدی می‌گویند کودکان و نوجوانان افسرده بیشتر در معرض خطر مرگ زودهنگام و ابتلا به طیف وسیعی از بیماری‌ها در سنین بالاتر هستند. در یک مطالعه، حدود ۱٫۵ میلیون دختر و پسر که بیش از ۳۷ هزار نفرشان در بین سنین ۵ تا ۱۹ سالگی مبتلا به افسردگی تشخیص داده شده بودند مورد بررسی قرار گرفتند. این افراد از سن ۱۷ تا ۳۱ سالگی هم تحت نظر بودند. محققان دریافتند که این کودکان با ریسک بالای ابتلا به ۶۶ بیماری از ۶۹ بیماری پزشکی، از جمله اختلالات خواب، دیابت نوع ۲، هیپاتیت و ویروسی و بیماری‌های کلیه و کبد، روبرو هستند.

همچنین در مقایسه با افراد فاقد افسردگی، آنها با ریسک بالاتر صدمات ناشی از خودآزاری، و تقریباً شش برابر بیشتر با خطر مرگ زودهنگام مواجه می‌شوند. این یافته‌ها تفاوت‌های جنسیتی را هم نشان داد. به عنوان مثال، زنان مبتلا به افسردگی نوجوانی، بیشتر با احتمال ابتلا به عفونت ادراری، تنفسی و گوارشی مواجه بودند. از طرف دیگر، مردان بیشتر دچار چاقی، مشکلات غده تیروئید، بیماری سلیاک و اگزما بودند.

... اشتباه‌های رایج

شرط و شروط آزادی دادن به نوجوان



نوجوانی دوره سنی حساسی است که در آن بچه‌ها بیش از پدر و مادر و خانواده، از گروه دوستان تاثیر می‌پذیرند و دوستانشان می‌توانند به راحتی مسیر زندگی آنها را عوض کنند. در عین حال، نوجوان‌ها معمولاً از پدر و مادر می‌خواهند که آنها را آزاد بگذارند و کاری به رفت و آمدها و دوستی‌هایشان نداشته باشند. اما اشتباه اغلب از همین جا شروع می‌شود.

درست است که آزادی طلبی و استقلال خاصیت دوره نوجوانی است اما آزاد گذاشتن فرزند نوجوانتان به این معنا نیست که نسبت به کارها و اطرافیانش بی‌تفاوت باشید. بدون آنکه موی دماغ شوید، سعی کنید با دوستان فرزند نوجوانتان ارتباط دوستانه برقرار کنید. آنها را به خانه دعوت کنید یا با خانواده‌هایشان پیک نیک بروید. سعی کنید اسم و مشخصات هر کدام از دوستان فرزندان را به خاطر بسپارید و هر از گاهی درباره آنها با فرزندان گفتگو کنید. تنها در این صورت است که می‌توانید در عین صمیمیت، بر فرزندان نظارت داشته باشید.

چهل سال پیش در همین روز

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز شنبه ۲۹ آذرماه ۱۳۵۹ (برابر ۱۲ صفر ۱۴۰۱، ۲۰ دسامبر ۱۹۸۰) نقل شده است.

سخنان تاریخی امام بناسبت روز وحدت دانشجو - روحانی

به مناسبت روز تحکیم وحدت دانشجو و روحانی گروهی از دانشجویان و روحانیون به منظور تجدید پیمان با امام، به حضور امام خمینی رهبر انقلاب و بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران رسیدند.

امام امت، در میان شور و هیجان حاضرین که شعارهایی چون روح منی خمینی - عمر منی خمینی - بت شکنی خمینی میدادند.

سخنان تاریخی بمدت پنجاه دقیقه ایراد کردند. متن سخنان امام امت به شرح زیر است:

بسم الله الرحمن الرحيم - چه مجلس شورانگیزی است و چه اجتماع مبارکی. یکروز بود که دانشگاه و حوزه‌های علمیه نه اینکه از هم جدا بودند، جوی به وجود آورده بودند که با هم شاید دشمن بودند. نه دانشگاهی تحمل روحانی را داشت و نه روحانی تحمل دانشگاهی را.

...دانشگاه و حوزه‌های علمیه، روحانیون میتوانند، دو مرکز باشند برای تمام ترقیات و تمام پیشرفتهای کشور و میتوانند دو مرکز باشند برای تمام انحرفات و تمام انحطاطات، از دانشگاه هست که اشخاصی متفکر و متعهد بیرون میاید.

اگر دانشگاه، دانشگاه باشد. اگر دانشگاه واقعاً دانشگاه باشد و دانشگاه اسلامی باشد، یعنی در کنار تحصیلات متحقق در آنجا تهذیب هم باشد، تعهد هم باشد، یک کشوری را اینها میتوانند به سعادت برسانند و اگر حوزه‌های علمیه مهذب باشند و متعهد باشند یک کشور را میتوان نجات بدهند. علم تنها اگر ضرر نداشته باشد فایده ندارد. وقتی ما به یک نظر وسیعی به همه دنیا و به همه دانشگاههایی که در دنیا هست بیاندازیم، تمام این مصیبتها که برای بشر پیش آمده است، ریشه‌اش از دانشگاه بوده، ریشه‌اش از این تخصصهای دانشگاهی بوده این همه ابزار فتنای انسان و این همه پیشرفتهایی که بخیال خودشان در ابزار جنگی دارند. اساسش از دانشمندانی بوده است که از دانشگاه بیرون آمده‌اند. دانشگاهی که در کنار او اخلاق نبوده است. در کنار او تهذیب نبوده است و تمام فسادهایی که در یک ملتی یا ملتها پیدا شده است از حوزه‌های علمیه‌ای بوده است که متعهد به دستورات اسلامی نبوده‌اند.

آشیانه‌های تانک، استحکامات و آتشبارهای عراق از زمین و هوادر هم کوبیده شد

نیروهای سخت با کاربرد سلاح‌های سنگین، در کلیه جبهه‌ها ادامه دارد و برتری نیروهای رزمنده ایران در جبهه‌ها، کاملاً محسوس است. براساس گزارش‌های رسیده شهادت طلبان جمهوری اسلامی ایران، مواضع جدیدی در جبهه‌ها بدست آوردند و بسیاری از تجهیزات دشمن را منهدم کردند:

به گزارش خبرنگاران از کرمانشاه، جبهه‌های سرپل زهاب و قصر شیرین پریشب و پریروز صحنه نبردهای پیروزمندانه مدافعان انقلاب اسلامی علیه قوای کفر بود.

نیروهای ارتش جمهوری اسلامی ایران، افراد هوانیروز همراه با پاسداران جان‌برکف انقلاب اسلامی دیروز از هوا و زمین مواضع، استحکامات، آشیانه‌های تانک و آتشبارهای دشمنان انقلاب را در جبهه‌های زهاب و قصر شیرین زیر ضربات شکننده خود قرار دادند.

محاکمه گروه ۴ نفری در چین به آخرین مراحل خود رسید
آسوشیتدپرس - پکن - چین: دادگاه محاکمه باند ۴ نفری پس از چهار روز توقف برای بحث درباره اتهامات چن بودا از پنجشنبه از سر گرفته شد.

چن بودا که زمانی یک کارگردان متنفذ و تندرو بود اینک انتظار می‌رود در سن ۷۶ سالگی که وی در اثر مرضی شدید قادر به نشستن در دادگاه نیست برایش صندلی مخصوصی در جلسات دادگاه گذاشته‌اند، تقاضای ارفاق برای او طرف وکلای مدافعش داده شود. جمعه پیش مهره اصلی این مدافعات بیوه مائو بزور از دادگاه اخراج شد زیرا که او دادگاه، محاکمات و شهود همه را دروغگو خواند.

دادگاه عالی قضایی چین مرحله اول اتهامات ۱۰ نفر متهمی را که در میان آنها باند چهار نفری بیوه مائو، چن بودا و دادستان سابق و ۵ ژنرال سابق ارتش چین دیده می‌شوند را به پایان رسانده است.

قاب امروز



شیراز - پیر مرد، یوریاباف / عکس از: سهیلاستایش

سرایه

پند بزرگان

دل گشت چون دلدادهای جان شد ز کار افتاده‌ای
تاریخت پر هر باده‌ای از جام دل در جام ما
جان را چون آن می نوش شد از بی خودی بیهوش شد
عقل از جهان خاموش شد و دل برفت آرام ما
عطار نیشابوری

مردم از من می‌پرسند چه زمان قصد
بازنشستگی دارم. من به آنها می‌گویم هم‌اکنون
هم بازنشسته هستم. من آن چیزی را که سرگرم
انجامش هستم کار نمی‌دانم.
نورمن پرودسکی

امروز در تاریخ

انقلاب کشاورزان در انگلستان

انقلاب کشاورزان انگلیسی که از بزرگترین انقلاب‌های قرون وسطی در اروپا بود در دسامبر سال ۱۳۸۱ میلادی به اوج خود رسید و کارگران و مردم کم‌درآمد هم به آنان پیوستند. کشاورزان خواستار سهم بیشتری از محصولات کشاورزی و در مورد اراضی استیجاری کشاورزی، خواهان کاهش اجاره بهای این اراضی بودند.

اعدام پرتغالی‌ها در ژاپن

در دسامبر سال ۱۶۴۰ میلادی به تصمیم دولت ژاپن، ۶۱ پرتغالی که ظاهراً به منظور بازکردن راه تجارت با ژاپن وارد این کشور شده بودند در شهر ناگازاکی در ملاء عام گردن زده شدند. شاهزاده آمیتسودر مراسم اعدام آنها گفت: اینها که از غرب و آن سوی دریاهای آمده‌اند هدفی جز به نوکری گرفتن ماندارند و با ترویج مسیحیت، می‌خواهند فرهنگ ما را از دستان بگیرند.

شرط شارل دوگل برای پذیرش ریاست جمهوری

بیست و یکم دسامبر سال ۱۹۵۸، شارل دوگل، ناسیونالیست معروف فرانسوی، رئیس‌جمهوری این کشور شد. فرانسویان که از ناامنی‌ها، خودسری‌ها، گرانی‌ها، بیکاری‌ها و ... خسته شده بودند دست به سوی شارل دوگل دراز کردند و او با این شرط که قانون اساسی را اصلاح کند و شش ماه نیز کشور را به اراده خود و از طریق صدور بخشنامه (به جای مصوبه پارلمان) اداره کند با بازگشت به قدرت موافقت کرد.

تأسیس پلیس امنیتی در روسیه

۲۰ دسامبر ۱۹۱۷، دو ماه پس از انقلاب بلشویکی روسیه، لنین پیشنهاد ایجاد یک پلیس امنیتی برای شناسایی و دستگیری مخالفان نظام کمونیستی را تأیید کرد و این سازمان به نام «چکا» تأسیس شد که وظایف آن بعدها به کا. گ. ب داده شد.

در گذشت جان شتاین بک، نویسنده آمریکایی

بیستم دسامبر ۱۹۶۸، سالروز درگذشت «جان شتاین بک»، داستان‌نگار آمریکایی و برنده جایزه ادبی نوبل سال ۱۹۶۲ است. وی ۶۶ سال عمر کرد. زمینه داستان‌های شتاین بک عمدتاً زندگی مردم و تلاش آنان برای تأمین معاش بود. «خوشه‌های خشم»، «آمریکا و آمریکائیان»، و «ماه پایین است» از داستان‌های معروف او هستند.

www.iranianshistoryonthistoday.com

سودوکو

۲۹۰۸

۸	۶			۵		۴	۱
۳	۴	۱				۹	
۲	۸			۹	۷		
				۸			۶
			۴	۶		۸	۹
		۹				۴	۵
۱	۵		۴			۲	۸

۸	۳	۲	۹	۷	۱	۴	۶	۵
۴	۶	۵	۸	۳	۲	۹	۷	۱
۹	۷	۱	۴	۶	۵	۸	۳	۲
۲	۸	۳	۱	۵	۹	۷	۴	۶
۷	۹	۴	۲	۸	۶	۱	۵	۳
۱	۵	۶	۳	۴	۷	۲	۸	۹
۶	۲	۸	۷	۱	۳	۵	۹	۴
۳	۴	۹	۵	۲	۸	۶	۱	۷
۵	۱	۷	۶	۹	۴	۳	۲	۸

حل ۲۹۰۷

جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

۵۴۲۱

نویسنده و روش	جمع نکته	کله گوسفندان	تازه کار، مبتدی
اوله سیمانی	کله گوسفندان	کله گوسفندان	کله گوسفندان
ن	ن	ن	ن
مفرد ایتم	مفرد ایتم	مفرد ایتم	مفرد ایتم
قلب	قلب	قلب	قلب
راه کوتاه	راه کوتاه	راه کوتاه	راه کوتاه
مسائرت گروهي	مسائرت گروهي	مسائرت گروهي	مسائرت گروهي
بی مانند	بی مانند	بی مانند	بی مانند
واحدی در وزن	واحدی در وزن	واحدی در وزن	واحدی در وزن
مادر حضرت	مادر حضرت	مادر حضرت	مادر حضرت
عیسی (ع)	عیسی (ع)	عیسی (ع)	عیسی (ع)
محاکمه گروه ۴ نفری	محاکمه گروه ۴ نفری	محاکمه گروه ۴ نفری	محاکمه گروه ۴ نفری
آسوشیتدپرس	آسوشیتدپرس	آسوشیتدپرس	آسوشیتدپرس
باند ۴ نفری	باند ۴ نفری	باند ۴ نفری	باند ۴ نفری
اتهامات چن بودا	اتهامات چن بودا	اتهامات چن بودا	اتهامات چن بودا
چن بودا	چن بودا	چن بودا	چن بودا
بود اینک	بود اینک	بود اینک	بود اینک
مرضی	مرضی	مرضی	مرضی
صندلی	صندلی	صندلی	صندلی
تقاضای ارفاق	تقاضای ارفاق	تقاضای ارفاق	تقاضای ارفاق
شهود همه را	شهود همه را	شهود همه را	شهود همه را
دادگاه عالی	دادگاه عالی	دادگاه عالی	دادگاه عالی
نفر متهمی	نفر متهمی	نفر متهمی	نفر متهمی
چن بودا	چن بودا	چن بودا	چن بودا